

40
Años Cerca de ti

SPAR
GRAN CANARIA

Oferta válida del 7 al 20 de agosto de 2026



1,69
(€/kg)

PAPA DEL PAÍS

Variedad: Spunta
Categoría: 1ª
Calibre: 45 +
Origen: España / Gran Canaria



1,59
(€/kg)

PLÁTANO

Variedad: Cavendish
Categoría: 1ª | Calibre: 16 y +
Origen: España / Gran Canaria

8,99
(€/kg)



FILETE 1ª DE NOVILLO
babilla, origen Brasil



CERVEZA
Tropical,
lata 33 cl,
pack 12 ud.



Comprando el pack
la lata sale a

0,44 €

el pack sale a 5,28€

Comprando 2 packs

REGALO

1 ud. Cerveza
Tropical, 0,0,
lata 33 cl

QUESO SEMICURADO
Bolaños,
pimentón,
al corte



12,99
(€/kg)

4,99
(0,20 - 0,26 €/lavado)

DETERGENTE
Ariel, Días de Verano,
líquido, 18 lavados
+ 7 lavados GRATIS
o pods, 15 cápsulas
+ 4 cápsulas GRATIS



BEBIDA ENERGÉTICA
Red Bull,
variedad*, lata 25 cl

*Consulte variedad en punto de venta

-50%
EN LA
2ª UNIDAD

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. SALE

0,77
(3,08 €/l)

2 unidades 2,31€

1 ud. 1,54€
(6,16 €/l)





MIÉRCOLES
DÍA DE LA
Fruta y Verdura

3,15
(15 €/kg)



ENSALADA

Florette,
xtreme pollo crispy, 210 g
Origen: España / Gran Canaria



COGOLLOS

bandeja 3 ud.

Variedad: Thespian
Categoría: 1ª
Origen: España / Gran Canaria

1,69
(0,56 €/ud.)



1,99
(€/kg)

PAPA ARRUGAR

malla 1 kg

Variedad: Marespeers
Categoría: 1ª | Calibre: 35 +
Origen: Egipto / Reino Unido

PRECIO REDONDO
1
(€/kg)



CEBOLLA BLANCA PAÍS

Variedad: Embarque, Blanca de Gáldar
Categoría: 1ª
Origen: España / Gran Canaria

2,25
(€/kg)



TOMATE DE ENSALADA

Variedad: Roque
Categoría: 1ª | Calibre: G/GG
Origen: España / Gran Canaria



1,89
(€/kg)

MANZANA

Variedad: Golden
Categoría: 1ª | Calibre: 70 +
Origen: Polonia / España

2,29
(€/kg)



CIRUELA AMARILLA

Variedad:
Golden Globe Blondy
Categoría: 1ª | Calibre: 50 +
Origen: España

2,49
(€/kg)

PARAGUAYO

Variedad: UFO-4
Categoría: 1ª
Calibre: AA
Origen: España



2,29
(€/kg)

PERA

Variedad: Limonera
Categoría: 1ª | Calibre: 60 +
Origen: España

Asadero a pie de montaña



5,99
(€/kg)



COSTILLA DE CERDO
CON PANCETA
50% duroc



8,95
(11,19 €/kg)

BURGER MEAT
VACUNO
(carne molida)
bandeja 800 g



CINTA DE LOMO
DE CERDO
50% duroc

6,79
(€/kg)



CHULETA DE CENTRO
DE CERDO
50% duroc

5,65
(€/kg)



SECRETO DE CERDO
50% duroc

6,95
(€/kg)

8,95
(€/kg)



CONEJO
ENTERO



PRODUCTO
CONGELADO

2,10
(€/kg)

MUSLO DE POLLO
SIN CADERA
LAR



8,75
(€/kg)



PECHUGA
DE POLLO

Aperitivo de Playa



CENTRO DE JAMÓN
Argal,
al corte

22,99
(€/kg)

ARGAL
El respeto por lo bueno



15,95
(€/kg)

PECHUGA DE PAVO
Argal Oliving,
gourmet,
al corte



15,39
(€/kg)



JAMÓN COCIDO
Argal,
extra, al corte

8,99
(€/kg)

13,45
(€/kg)

CHORIZO PAMPLONA
Argal,
al corte



2,15
(3,07 €/100 g)

LOMO EMBUCHADO
Argal,
plato 70 g



FIAMBRE SANDWICH
SPAR,
al corte

5,95
(€/kg)

*Ideal para bocadillos.
Con bajo contenido calórico y
buena fuente de proteínas.*



CENTRO DE JAMÓN
Montenevado,
cebo oro,
al corte

53,45
(€/kg)



PICADILLO
Royal Dane,
redondo,
al corte

10,85
(€/kg)

Sabor a queso y mar



QUESO FRESCO
Lomo Gallego,
tarrina 450 g

4,55

(10,11 €/kg)



QUESO FRESCO
San Mateo,
vaca, 500 g

8,35

(16,70 €/kg)



QUESO CURADO
Flor Valsequillo,
al corte

11,95

(€/kg)



QUESO
Flor Valsequillo,
semicurado pimentón
o blanco, cuña 300 g

3,69

(12,30 €/kg)



QUESO GOUDA
Castillo de Holanda,
barra, al corte

6,95

(€/kg)



12,99

(€/kg)

QUESO DE CABRA
Castillo de Holanda,
barra, al corte



QUESO
Flor Valsequillo,
curado,
cuña 300 g

3,79

(12,63 €/kg)



QUESO GOUDA
Castillo de Holanda,
sin lactosa, 150 g

1,59

(1,06 €/100 g)

4,29

(8,58 €/kg)



QUESO GOUDA
Castillo de Holanda,
500 g



1,59

(1,06 €/100 g)

QUESO EDAM O MAASDAM
Castillo de
Holanda,
150 g



1,49

(0,99 €/100 g)

QUESO GOUDA
Castillo de
Holanda,
150 g



PAN CHUSCO

190 g

COMPRANDO 3

La ud. sale a

0,50
(0,26 €/100 g)

1 ud. 0,65€ (0,34 €/100 g)
Compra 3 uds.
por 1,49€

NAPOLITANA

bombón,
100 g

CROISSANT BOCATA

110 g



COMPRANDO 2

La ud. sale a

0,50
(0,45 €/100 g)

1 ud. 0,69€ (0,63 €/100 g)
Compra 2 uds.
por 0,99€

COMPRANDO 2

La ud. sale a

0,50
(€/100 g)

1 ud. 0,75€ (€/100 g)
Compra 2 uds.
por 0,99€



EMPANADILLA

atún,
140 g



COMPRANDO 2

La ud. sale a

1
(0,71 €/100 g)

1 ud. 1,45€ (1,04 €/100 g)
Compra 2 uds. por 1,99€



SÚPER
PRECIO

1,99
(5,53 €/kg)

PIZZA

Campofrío,
barbacoa,
jamón y queso
o 5 quesos, 360 g

3,25
(9,29 €/kg)



LASAÑA

Rikissimo,
boloñesa,
350 g

1,45
(6,30 €/kg)

HUMMUS

Rikissimo,
clásico o con
pimiento, 230 g



2,50
(9,09 €/kg)

BURRITO

Rikissimo,
carne, 275 g

1,25
(1,03 - 0,61 €/100 ml)

CAFÉ

Nescafé,
cappuccino,
gallega, espresso,
triple zero,
caramelo, baileys,
tiramisú o nesquik,
190 - 205 ml



-50%
EN LA
2ª UNIDAD

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. SALE

0,95
(3,78 €/l)

2 unidades 5,63€

1 ud. 1,89€
(7,56 €/l)

BEBIDA

Via Nature,
variedad*,
250 ml

* Consultar variedad
en punto de venta



ENSALADA

Westfalia,
cangrejo,
200 g

1,75
(8,75 €/kg)



1,50
(7,50 €/kg)

o coleslaw,
200 g



1,90
(7,60 €/kg)

RAVIOLI

Rikissimo,
carne, 250 g

Pausa del verano



YOGUR
YuguíSPAR,
sabores*,
pack 4 ud.

* Consultar en punto de venta

0,99
(0,25 €/ud.)



KÉFIR
Kaiku,
natural,
fresa y granada o
limón y jengibre,
350 g

-50%
EN LA
2ª UNIDAD

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. SALE

1,03
(2,94 €/kg)

2 unidades 3,08€

1 ud. 2,05€
(5,86 €/kg)



**SÚPER
PRECIO**

2x1

COMPRANDO 2
la ud. cuesta

0,90
(0,22 €/ud.)

2 unidades 1,79€

1 ud. 1,79€
(0,45 €/ud.)

YOGUR GRIEGO

Danone,
lima y limón,
coco o fresa,
115 g, pack 4 ud.

2,59
(0,43 €/ud.)



ALTEZACOL

fresa,
100 g, pack 6 ud.

1,65
(0,83 €/ud.)



DELICIAS

La Lechera,
trufa, toffee, galleta
maría o turrón,
125 g, pack 2 ud.

2,29
(0,57 €/ud.)

ACTIVIA

Danone,
cereales,
120 g, pack 4 ud.



COPA

SPAR,
chocolate y nata,
pack 4 ud.

1,99
(0,50 €/ud.)



GELATINA

SPAR,
limón o fresa,
100 g, pack 4 ud

0,99
(0,25 €/ud.)

1,55
(3,10 €/kg)

MARGARINA

SPAR,
vegetal, 500 g



3,49
(15,86 €/kg)

MANTEQUILLA

La Irlandesa,
con o sin sal,
tarrina 220 g



SPAR



FRÍO, INTENSO, IRRESISTIBLE



sparespanola



@spar_espanola



@SparEspanola

1,89
(4,73 €/kg)

1,65
(4,13 €/kg)

1,99
(5,53 - 4,98 €/kg)

1,65
(6,60 €/kg)

1,89
(7,56 €/kg)

GRATIS +10%
GUISANTES FINOS
Menestra de verduras, guisantes finos, ensaladilla y brocoli. Findus, 360-440g

GRATIS +10%
MENESTRA DE VERDURAS
Menestra de verduras, guisantes finos, ensaladilla y brocoli. Findus, 360-440g

GRATIS +10%
ENSALADILLA
Ensaladilla y brocoli. Findus, 360-440g

FLORES DE BROCOLI
Flores de brocoli. Findus, 360-440g

COCINA fácil
CEBOLLA TROCEADA
Cebolla troceada y verduras para sofrito. Findus, 250g

COCINA fácil
VERDURAS PARA SOFRITO
Cebolla troceada y verduras para sofrito. Findus, 250g

La Cocinera
2 MASAS HOJALDRE EXTENDIDA
La Cocinera 500g

La Cocinera
4 BASES de PIZZA
La Cocinera 520g

Capitán Findus
2 SUPREMAS DE SALMÓN
Capitán Findus 200g

4,89
(10,87 €/kg)

3,89
(9,73 €/kg)

5,29
(10,58 €/kg)

1,79
(€/kg)

ANILLAS DE POTA
Artiq, 450g

MEDALLONES O FILETES DE MERLUZA
Artiq, sin piel, 400g

PORCIONES DE MERLUZA
Artiq, sin piel, 500g

PAPAS
Artiq, extra fina, 1kg

ARROZ
Artiq, negro, 400g

2,89
(9,63 €/kg)

VARITAS DE MERLUZA
Pescanova, 300g

4,99
(16,63 €/kg)

EMPANADAS Brianzzi
carne suave o pollo especial, 300g

3,55
(10,76 - 9,10 €/kg)

PIZZA
Dr. Oetker Ristorante, variedad*, 330 - 390g
* Consultar en punto de venta

Helado en mano



HELADO
Oreo, Milka
o Lotus
Biscoff,
425 ml

2,99
(7,04 €/l)



HELADO
Calippo,
limón, pack 5 ud.

3,75
(0,75 €/ud.)



HELADO
Magnum Double,
chocolate, sunlover, caramel
billionaire o hazelnut nocciola,
pack 3 ud.

3,89
(1,30 €/ud.)



HELADO
Maxibon Nestlé,
cookie, stranger things
o cheesecake,
pack 4 ud.

3,69
(0,92 €/ud.)



HELADO
La Menorquina,
push up, 205 g, pack 3 ud.

2,69
(0,90 €/ud.)



HELADO
SPAR,
naranja o limón,
65 ml, pack 6 ud.

1,59
(0,27 €/ud.)

1,99
(3,90 €/kg)

2,99
(5,75 €/kg)

HELADO
SPAR,
nata / vainilla / chocolate,
510 g



3,69
(0,92 €/ud.)

HELADO
Kinder,
chocolate o cono clásico
o blanco, pack 4 ud.

Kalise



HELADO SANDWICH
Kalise,
vainilla o cheesecake,
pack 4 ud.

3,39
(0,85 €/ud.)



HELADO RONDO
Kalise,
leche o chocolate,
pack 6 ud.

3,29
(0,55 €/ud.)



HELADO AUPA
Kalise,
fresa, pack 4 ud.

3,29
(0,82 €/ud.)



HELADO
Pivot Kalise,
chocolate, connet,
madagascar,
vainilla y turrón
o nata y fresa,
pack 4 ud.

3,25
(0,81 €/ud.)

Desayuno para seguir el ritmo

1,35
(€/l)

1,39
(€/l)

1,49
(€/l)



LECHE SIN LACTOSA
Pascual,
desnatada, semidesnatada
o entera, brik 1 l



LECHE
Président,
entera, desnatada o
semidesnatada, brik 1 l

1,15
(€/l)



HORCHATA
Chufi,
original, zero
o piña colada,
1 l

1,75
(€/l)



3,95
(15,80 €/kg)

CAFÉ MOLIDO
Tirma,
Colombia o
Venezuela,
250 g

o ecológico,
250 g



4,35
(17,40 €/kg)



COMPRANDO 2
LA 2ª UD. SALE

2

(0,14 €/cápsula)
2 unidades 5,99€
1 ud. 3,99€
(0,29 €/cápsula)



CAFÉ
Nescafé
Dolce Gusto,
espresso milano,
latte genova o espresso
decafeinado bologna,
14 cápsulas

2,55
(9,11 €/kg)

CONFITURA
Hero 0%,
arándanos y frambuesas,
arándanos, frutos rojos o
melocotón y maracuyá,
280 g



1,19
(0,70 €/100 g)

LECHE
CONDENSADA
Nestlé La Lechera,
original,
tubo 170 g



CREMA
DE CACAO
Nutella,
200 g

2,69
(13,45 €/kg)



2,99
(5,98 €/l)

BEBIDA
This is food,
chocolate, café,
frambuesa o vainilla,
500 ml

Capricho Veraniego



PAN
The Rustik Bakery,
hogaza masa madre,
clásica,
400 g

2,89
(7,23 €/kg)



PAN DE MOLDE
SPAR,
sin corteza
blanco,
450 g

1,05
(2,33 €/kg)

SÚPER PRECIO



2,99
(8,54 €/kg)

PAN DE LECHE
La Bella Easo,
350 g



2,29
(5,73 €/kg)

GALLETAS
McVities,
digestive,
400 g



GALLETAS
Jacob's,
crema crackers,
200 g

1,19
(5,95 €/kg)



GALLETA
Oreo,
brownie, golden, raspberry,
tiramisú o doble crema,
154 g



GALLETAS
Gullón,
María dorada,
600 g

1,75
(2,92 €/kg)



CHOCOLATE
Milka,
con leche, caramelo,
cremoso o 45% cacao,
90 - 125 g

1,45
(1,61 - 1,16 €/100 g)



CHOCOLATE
La Isleña,
con leche y almendras,
150 g



3,45
(2,03 - 1,73 €/100 g)

M&M'S
cacahuete, chocolate o minis o
MALTESERS,
170 - 200 g



2,19
(1,62 - 1,46 €/100 g)

TWIX, SNIKERS O MARS,
135 - 150 g



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
Oleoestepa,
1 l

7,95
(€/l)



3,49
(€/l)

ACEITE DE OLIVA
SPAR,
suave,
1 l



1,49
(€/l)

ACEITE DE GIRASOL
SPAR,
1 l



NOODLES
Maggi,
pad thai
o sweet&sour,
128 g

1,69
(1,32 €/100 g)



GARBANZA COCIDA
La Asturiana,
570 g
(p.e. 400 g)

1,99
(3,49 €/kg)



1,15
(2,15 €/kg)

MACEDONIA
Cidacos,
verduras,
535 g
(p.e. 320 g)



SALSA
Maggi,
tikka masala, teriyaki o
agridulce, 340 - 355 g

1,99
(5,85 - 5,61 €/kg)



SALCHICHAS
Böcklunder,
pollo y pavo,
380 g (p.e. 250 g)

3,99
(10,50 €/kg)

SÚPER PRECIO

1,29
(4,30 €/kg)

SALSA DE TOMATE
Helios,
estilo casero,
300 g



Conservas del mar



2,45
(11,14 €/kg)

ATÚN
Eureka,
en aceite de girasol,
220 g (p.e. 143 g)



1,75
(1,35 €/100 g)

SNACK
Cheetos,
pelotazos,
130g

KETCHUP
Heinz,
pet 460 g



2,75
(5,98 €/kg)

2,15
(0,72 €/ud.)



ACEITUNAS
La Española,
rellenas de anchoa
o pimientos, 120 g,
pack 3 ud. (p.e. 3 x 50g)

Día Mundial de las Papas Fritas
20 Agosto



PRECIO REDONDO
1
(1,33 €/100 g)

CHIPS PLATANITOS
Samai,
picante, sal o dulce,
75 g



2,29
(1,64 €/100 g)

APERITIVOS
Doritos,
tex mex,
140 g

1,35
(6 €/kg)



MAYONESA
Ybarra,
225 g

1,90
(0,95 €/ud.)



ARROZ
Brillante,
200 g, pack 2 ud.



0,95
(1,90 €/kg)

ARROZ
Brillante,
grano largo,
500 g



1,89
(2,52 €/kg)

ARROZ INTEGRAL
Brillante,
8 minutos,
750 g



ARROZ INTEGRAL
SOS,
tradicional,
1 kg

1,75
(€/kg)



2,45
(9,80 €/kg)

PAELLA
Brillante,
huerta o
campera,
250 g



1,99
(1 €/ud.)

1,09
(2,18 €/kg)

PASTA
Garofalo,
variedad*, 500 g
*Consultar en punto
de venta



Refréscate
y recarga.
Es momento de una



COCA-COLA
Zero Cherry, Zero Limón
o Zero Lima.
Llévate 3 latas de
330 ml por el precio de 2
3x2
La unidad de 330 ml
sale a **0,59€** (1,78 €/l)



COCA-COLA
Sabor Original.
Llévate tu botella
de 1,5 L por sólo
1,39€
Por la compra de 1
pack de 2 botellas
de 1,5 L a 2,78€



COCA-COLA
Zero Azúcar.
Llévate tu botella
de 1,5 L por sólo
1,39€
Por la compra de 1
pack de 2 botellas
de 1,5 L a 2,78€

LLÉVATE UNA LATA DE PRINGLES DE 70G DE REGALO

POR LA COMPRA DE UN
PACK DE 2 BOTELLAS DE 2L
O 2 BOTELLAS DE 2L



3,58€ (1,79 €/ud.)



1,83€ (0,92 €/l)



¡COMBÍNALAS COMO QUIERAS!

Sabor original



ROYAL BLISS
Signature Tonic
Water Zero.
Llévate 3 latas de
250ml por el precio de 2
3x2
La unidad de 250ml
sale a **0,44€**
(1,76 €/l)



ROYAL BLISS
Signature Tonic Water,
Aromatic Berry o Lemon Mixer.
Llévate 3 latas de
250ml por el precio de 2
3x2
La unidad de 250ml
sale a **0,46€**
(1,84 €/l)



SPRITE
Sabor Original
Lima-Limón.
Llévate tu botella
de 1,5 L por sólo
1,23€
(0,82 €/l)



SPRITE
Zero Azúcar.
Llévate tu botella
de 1,5 L por sólo
1,23€
(0,82 €/l)



FUZE TEA
Sabor Original Limón
Sin Azúcar
Llévate 3 botellas de
1,5 L por el precio de 2
3x2
La unidad de 1,5 L
sale a **1,27€** (0,85 €/l)



FUZE TEA
Sabor Original Limón,
Mango Piña, Maracuyá
y Melocotón Híbrido
Llévate 3 botellas de
1,5 L por el precio de 2
3x2
La unidad de 1,5 L
sale a **1,30€** (0,87 €/l)



POWERADE
Ice Storm Zero
o Golden Mango.
500 ml
2 UNIDADES
LA 2ª UD. A
0,44
(0,88 €/l)



POWERADE
Ice Storm
o Delantero.
500 ml
2 UNIDADES
LA 2ª UD. A
0,45
(0,90 €/l)



ABSOLUT Y SPRITE
Original o Watermelon.
Llévate 3
latas de
250 ml por
el precio de 2

5 0% ALC 18+ AÑOS

3x2
COMPRANDO 3
la ud. cuesta
1,70
(5,15 €/l)
3 unidades 5,10€
1 ud. 2,55€
(10,20 €/l)



BACARDÍ
NOVEDAD
BACARDÍ Y COCA-COLA
Llévate 3
latas de
250 ml por
el precio de 2

sale a
5 0% ALC 18+ AÑOS

3x2
COMPRANDO 3
la ud. cuesta
1,70
(5,15 €/l)
3 unidades 5,10€
1 ud. 2,55€
(10,20 €/l)



MONSTER ENERGY
Green, Mango Loco o Ultra White.
500 ml

2 UNIDADES
LA 2ª UD. A
3,48
(6,96 €/l)

Marcas registradas de The Coca-Cola Company.

OFERTAS EXCLUSIVAS

AL PASAR TU TARJETA **Mi SPAR Club**



CHOCOLATE

Kinder Sorpresa Joy,
pack 3 ud.



PRECIO
Mi SPAR
Club



3,69€

(1,23 €/ud.)

PRECIO SIN MI SPAR CLUB

4,39€

(1,46 €/ud.)

HELADO

Pirulo Nestlé,
fantasmikos,
15 ud.



PRECIO
Mi SPAR
Club



3,25€

(0,22 €/ud.)

PRECIO SIN MI SPAR CLUB

4,91€

(0,33 €/ud.)

BIFRUTAS

Pascual,
original mediterráneo,
pacífico, paraíso o tropical,
330 ml, pack 3 ud.



PRECIO
Mi SPAR
Club



1,99€

(0,66 €/ud.)

PRECIO SIN MI SPAR CLUB

2,65€

(0,88 €/ud.)

DETERGENTE LÍQUIDO

Vialplus,
concentrado, rosa
mosqueta o gel activo,
3 l



PRECIO
Mi SPAR
Club



4,89€

(1,63 €/l)

PRECIO SIN MI SPAR CLUB

5,39€

(1,80 €/l)

CACAO

Nesquik,
390 g



PRECIO
Mi SPAR
Club



3,27€

(8,38 €/kg)

PRECIO SIN MI SPAR CLUB

4,36€

(11,18 €/kg)

BONITO

Palacio de Oriente,
en aceite de oliva,
115 g (p.e. 82 g)



PRECIO
Mi SPAR
Club



2,55€

(2,22 €/100 g)

PRECIO SIN MI SPAR CLUB

3€

(2,61 €/100 g)

PAPEL HIGIÉNICO

Foxy,
bouquet, 3 capas,
4 ud. + 2 ud. gratis



PRECIO
Mi SPAR
Club



3,58€

(0,60 €/ud.)

PRECIO SIN MI SPAR CLUB

4,21€

(0,70 €/ud.)

GALLETAS

Oreo,
bañadas en chocolate blanco,
246 g



PRECIO
Mi SPAR
Club



2,45€

(9,96 €/kg)

PRECIO SIN MI SPAR CLUB

3,36€

(13,66 €/kg)

Estamos
READY ;)



Del 7 al 20 de agosto de 2026

Plan perfecto



AGUA SIN GAS
Bezoja,
1,5 l

0,85
(0,57 €/l)



AGUA CON GAS
Fargas,
1,5 l

0,80
(0,53 €/l)



NÉCTAR
Don Simon,
piña y coco o mango,
1,5 l

1,95
(1,30 €/l)



CERVEZA 0,0
Estrella Galicia,
botella 25 cl,
pack 6 ud.

3,56
(0,59 €/ud.)



3,53
(0,58 €/ud.)

CERVEZA SIN ALCOHOL
Dorada,
limón,
botella 25 cl,
pack 6 ud.



CERVEZA
Estrella Damm,
lata 50 cl

PRECIO REDONDO
1
(2 €/l)



CERVEZA
Mahou,
cinco estrellas,
lata 33 cl

0,59
(1,79 €/l)



CERVEZA
Voll-Damm,
doble malta,
lata 33 cl

0,68
(2,06 €/l)



CERVEZA
Heineken,
botella 25 cl,
pack 6 ud.

3,25
(0,54 €/ud.)



CERVEZA
Cruzcampo,
pilsen, botella 25 cl,
pack 6 ud.

2,99
(0,50 €/ud.)



CERVEZA
Alhambra,
especial, botella 25 cl,
pack 6 ud.

3,90
(0,65 €/ud.)



CERVEZA
El Águila,
sin filtrar,
botella 33 cl

0,75
(2,27 €/l)

1,05
(3,18 €/l)

CERVEZA
Corona,
botella 33 cl



Comprando
6 botellas,
REGALO
1 ud. Pringles,
variedad*, 40 g
*Consultar en punto de venta



CERVEZA
Wierquer,
botella 1 l

1,24
(€/l)

SÚPER PRECIO



CERVEZA
Judas,
botella 33 cl

1,24
(3,76 €/l)



CERVEZA
Dorada,
especial,
extra maduración,
botella 33 cl

0,90
(2,73 €/l)



3,99
(5,32 €/l)

VINO BLANCO
Pata Negra,
verdejo,
75 cl



VINO TINTO
Pata Negra,
apasionado,
75 cl



2x1

COMPRANDO 2
la ud. cuesta

3,18
(4,24 €/l)

2 unidades 0€

1 ud. 6,35€
(8,47 €/l)

3,99
(5,32 €/l)

VINO TINTO
Pata Negra,
roble,
75 cl



3,99
(5,32 €/l)

VINO TINTO
Pata Negra,
crianza
fauna,
75 cl



1,95
(2,60 €/l)

VINO BLANCO
Viña del Mar,
semidulce,
75 cl



2,50
(3,33 €/l)

VINO TINTO
Pata Negra,
crianza,
75 cl



Valdepeñas



2,95
(3,93 €/l)

VINO TINTO
Castillo
San Simón,
reserva,
75 cl



3,25
(4,33 €/l)

VINO TINTO
Antaño,
crianza,
75 cl



TINTO DE VERANO
Don Simon
clásico o blanco
1,5 l

1,29
(0,86 €/l)

o sin alcohol,
1,5 l

1,49
(0,99 €/l)



ESPUMOSO
Duet,
blanco
o rosado,
75 cl

2,85
(3,80 €/l)

**SÚPER
PRECIO**



6,85
(9,13 €/l)

VINO TINTO
Cune,
crianza,
75 cl



PRECIO REDONDO
1
(4 €/l)



COCKTAIL

Bombay Sapphire
y tónica o **Bacardi,**
mojito o limón
y limonada, lata 25 cl



COCKTAIL

Malibú, daiquiri
fresa o piña colada,
Beefeater,
tónica o limón,
Havana Club, cola
o **Absolut,** limón y
frambuesa, lata 25 cl

1,99
(7,96 €/l)



1,85
(7,40 €/l)

MIX
Arehucas,
ron y clipper fresa
o maracuyá,
lata 25 cl

**LICOR
AMARETTO**
Disaronno,
70 cl

15,39
(21,99 €/l)



15,15
(21,64 €/l)

GINEBRA
Carmela,
70 cl



+ 1 ud. Refresco
7Up, original,
1,5 l o tónica
Schweppes, 1 l
DE REGALO

Una ducha fresca



1,99
(7,96 - 9,95 €/l)

CHAMPÚ O ACONDICIONADOR
Gliss,
variedad*, 200 - 250 ml

*Consultar en punto de venta.



1,19
(1,59 €/l)

GEL DE BAÑO
Crowe,
variedad*, 750 ml

*Consultar en punto de venta.



-70%
EN LA 2ª UNIDAD

DENTÍFRICO
Colgate Max White,
original o menta fresca
o purple, 50 - 75 ml



-70%
EN LA 2ª UNIDAD

COMPRANDO 2 LA 2ª UD. SALE

1,26
(€/ud.)

2 unidades 5,45€

1 ud. 4,19€
(€/ud.)

TINTE
Garnier Color Sensation,
variedad*, ud.

*Consultar en punto de venta.



1,89
(3,78 €/100 ml)

DESODORANTE
Sanex,
variedad*, roll on 50 ml

*Consultar en punto de venta.



1,15
(0,04 - 0,12 €/ud.)

PRODUCTO EXCLUSIVO

COMPRESA
Secretísima,
noche, extraplana,
o incontinencia normal o
anatómica, 10 - 12 ud.



SÚPER PRECIO

1,99
(6,63 €/l)

ESPUMA DE AFEITAR
La Toja,
clásica o pieles sensibles,
300 ml



babaria
Sun Lovers

Hydra
FOTOPROTECTOR

Bronze
FOTOPROTECTOR

2ª unidad al **50%**
en productos solares

Orden y limpieza

PACK AHORRO

SÚPER PRECIO

8,99
(€/pack)



1 ud.
DETERGENTE
Disiclin,
azul,
110 lavados

+

1 ud.
SUAVIZANTE
Disiclin,
oceanic,
165 lavados



PERFUMADOR
Asevi,
azul, verde o rosa,
720 ml

2,59
(3,60 €/l)

3,49
(1,79 €/100 g)

PERLAS
Lenor,
días de verano,
195 g



0,69
(€/l)

VINAGRE DE LIMPIEZA
Disiclin,
1 l



PACK AHORRO

2,50
(€/pack)

1 ud.
PAPEL MULTIUSOS
Disiclin,
2 capas,
ud.

+

1 ud.
PAPEL HIGIÉNICO
Disiclin,
2 capas,
pack 4 ud.



3,59
(4,60 €/l)

QUITAGRASAS
KH-7,
780 ml



+ 1 ud. Limpiador Cif crema, 250 ml
GRATIS

1,89
(0,06 €/ud.)



LAVAVAJILLAS
SPAR,
clásico,
30 cápsulas



2,99
(0,60 €/ud.)

BAYETA
Spontex,
microfibra
economic,
XXL, 4 ud.

+ 1 ud. **GRATIS**

3,25
(5,42 €/l)

INSECTICIDA
Orion,
sin olor,
manzana
o floral,
600 ml



Viajar

UN PLACER LLENO DE BENEFICIOS

El término 'vacaciones' activa en el cerebro todos los sensores relacionados con el placer, el bienestar y la felicidad. Viajar nos permite conocer nuevos lugares, sentir nuevas emociones, enriquecernos culturalmente y crecer en lo personal. Pocas actividades hay tan completas y que aporten tantos beneficios como salir de casa en nuestro tiempo libre.

Por MARÍA GARCÍA



Cada viaje, excursión o escapada son experiencias de las que volvemos llenas de vivencias, aprendizajes y muchísimos recuerdos. El tiempo cambia el ritmo: aunque parece que pasa más rápido, ¿no piensas que cunde mucho más cuando tienes planes que cuando te pasas el día tirado en el sofá? ¿Quién no ha dicho aquello de "lo hicimos el otro día" al recordar algo que se había hecho hacía menos de 24 horas?

Hay viajes que te cambian la vida, otros en los que conoces a alguien que te cambiará la vida después. También los

hay que, simplemente, llegan en el momento en el que más los necesitabas, en una época que estaba empezando a ser complicada. Y es que viajar es el mejor antídoto contra la depresión, la ansiedad, el estrés y el bloqueo mental. Salir de la monotonía nos aporta infinidad de beneficios y estos son algunos de ellos:

VIAJAR ES EL CAMINO MÁS DIRECTO PARA DESHACERSE DE ESTEREOTIPOS Y PREJUICIOS.

○ **Romper con la rutina.** Algo tan fácil y necesario no siempre es sencillo y posible en el entorno habitual. Hay que poner distancia con los problemas, tanto física como mentalmente, para tener esa sensación de alejarse y así recargar las pilas por completo. No siempre el cansancio es físico, el mental es mucho más grave y complicado de aplacar, por lo que es imprescindible tomar medidas.

○ **Nuevos estímulos.** Cuando se entra en una espiral de pensamientos negativos, nos enredamos con un problema

VIAJAR NOS AYUDA A SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFORT Y EXPERIMENTAR SITUACIONES QUE NO SUELEN PRESENTARSE EN NUESTRA VIDA COTIDIANA, ALGO QUE SIEMPRE NOS APORTA UN APRENDIZAJE.

y esa sensación de ahogo no nos abandona en todo el día, es necesario salir a la caza de nuevos estímulos. Investigar una nueva ciudad, realizar una caminata por un nuevo sendero, visitar un museo diferente... el único requisito es que sea novedoso para que el cerebro solo se centre en ese estímulo y deje de lado todo lo demás.

○ **Abrir horizontes.** Conocer nuevas culturas, tradiciones diferentes o sabores nuevos ayuda a crecer en lo personal. Cuando te muestras abierto a todo lo que te rodea, el enriquecimiento es instantáneo y, además, te ayuda a ver tu vida y tus problemas desde una nueva perspectiva.

○ **Reforzar las relaciones.** O romperlas del todo. Dicen que, al viajar, es posible conectar más con uno mismo y conocerse mejor. En esto se puede estar o no de acuerdo, pero en lo que nadie podrá poner un pero es en el hecho de que, durante un viaje, es cuando mejor conoces a la persona que va a tu lado. Tanto es así que debería existir un viaje anterior a las bodas y la luna de miel como prueba final a si ese amor es sólido.

○ **Más tolerantes.** Un viaje nos enseña (por pura obligación) a despertar nuestro lado más tolerante y nos enseña a manejar la frustración, algo muy útil a la hora de resolver problemas. No siempre todo sale perfecto. Hay lugares que nos encontramos cerrados, días en los que el tiempo no acompaña o eventos que se cancelan. En estos casos, hay que trabajar en manejar todos esos sentimientos negativos y llevarlos hacia el camino de emociones más positivas, como la ilusión, el optimismo y la adrenalina que se generan cuando se cambian los planes y hay que buscar nuevas opciones. ¡Creatividad al poder! □

UNAS VACACIONES PARA RECORDAR

Para exprimir al máximo desde unas largas vacaciones hasta una corta escapada a un lugar cercano y que todos estos beneficios se multipliquen por mil, la psicóloga Eva Ortiz nos ha preparado una serie de consejos que deberíamos tener bien presentes desde el momento de hacer la maleta.

○ **Investiga el lugar antes de ir.** No se trata de llevar todo organizado al milímetro, hay que saber fluir y estar abierto a la aventura, así como tener la capacidad de improvisar nuevos planes y adaptarse a lo que nos encontramos. Simplemente, conocer bien el lugar y los puntos de interés te ayudará a estar más tranquilo y disfrutar más de la experiencia, sobre todo a la llegada, cuando, por lo general, no se sabe muy bien qué hacer o por dónde empezar.

○ **Interactúa con personas del lugar.** Si quieres que tu viaje te deje una huella imborrable, empápate de la cultura, las costumbres, la gastronomía... del lugar, incluso puedes contratar un guía local. Ellos llegan hasta donde los guías tradicionales no lle-

gan y podrán resolver todas tus dudas e intercambiar opiniones.

○ **Sal de tu zona de confort.** Atrévete a vivir nuevas experiencias, ponte a prueba y descubre la capacidad que tienes de superar los pequeños inconvenientes, volverás lleno de aprendizajes. Esto alcanza un nivel superior cuando viajas a solas, pero también cuando te apuntas a una actividad diferente, algo que no harías en tu ciudad y con tu entorno.

○ **Tómate un descanso digital.** Limita el uso de la tecnología y, especialmente, del móvil. Si te centras en vivir el momento presente, saborearás más el viaje y las personas que encuentres por el camino. Esto incluye no querer compartir cada segundo de tu viaje u obsesionarse con acumular multitud de fotos para el recuerdo.

○ **Saca a tu niño interior.** Maravíllate con cada cosa, activa todos tus sentidos, sé espontáneo, improvisa, baila, canta, diviértete... harás de tu viaje una experiencia mágica.



Alegría Veraniega



PURÉ DE FRUTAS

Hero,
yogur con plátano y fresa,
tropical o multifrutas con galletas,
100 g

0,75
(€/100 g)



PURÉ
Nestlé,
ternera,
pavo o pollo,
190 g

1,35
(0,71 €/100 g)

2,79
(1,16 €/l)

COLONIA
Para Mi Bebé,
azul,
250 ml



TOALLITAS
INFANTILES
Bimbo Mio,
72 ud.

1,50
(0,02 €/ud.)



CHAMPÚ
INFANTIL
Crowe Kids,
suave,
750 ml

1,89
(2,52 €/l)



12,99
(0,39 - 0,30 €/ud.)

PAÑAL
Dodot Pants,
t5, t6 o t7,
33 - 43 ud.



2,95
(7,87 €/kg)

ALIMENTO
PARA GATOS
Affinity Pro+,
salmón,
375 g



2,99
(0,75 €/ud.)

ALIMENTO PARA GATOS
Purina Gourmet Perle,
pescado o buey,
85 g, pack 4 ud.



1,99
(0,50 €/ud.)

ALIMENTO PARA PERROS
Friskies,
salsa o gelatina,
85 g, pack 4 ud.



2,79
(0,70 €/ud.)

ALIMENTO PARA GATOS
Sheba,
selección ave, mixta, pollo
o salmón, 85 g pack 4 ud.

4,75
(3,17 €/kg)

ALIMENTO
PARA
PERROS
MINI
Brekkiies,
pollo y verdura,
1,5 kg



6,99
(2,33 €/kg)

ALIMENTO
PARA
PERROS
Friskies,
aves y
verdura,
3 kg

CONO HELADO
SPAR,
vainilla y chocolate,
nata y caramelo,
nata y fresa o nata,
pack 6 ud.

2,39
(0,40 €/ud.)



**SÚPER
PRECIO**



3,79
(6,89 €/kg)

HELADO
Prestige Kalise,
nata y fresa,
turrón, Málaga,
vainilla y chocolate
o polvito uruguayo,
550 g



1,19
(0,79 €/l)

LAVAVAJILLAS
Disiclin,
vinagre de manzana,
1,5 l



PAN GALLEGO
70 g

COMPRANDO 4

La ud. sale a

0,27
(0,39 €/100 g)

1 ud. 0,57€ (0,81 €/100 g)
Compra 4 uds. por 1,09€



Día Mundial del Ron
16
Agosto

RON
Arehucas,
oro o blanco,
1 l

11,90
(€/l)

+ 1 ud. Refresco
7Up o Pepsi,
original, 1,5 l
DE REGALO

Comprando el pack,
la botella sale a
0,55
el pack sale a 6,60€



CERVEZA
Estrella Galicia,
botella 20 cl,
pack 12 ud.

La promoción de los productos de este folleto es válida para todos los supermercados SPAR y Vivó de Gran Canaria acogidos a esta campaña, excepto Aeropuerto, Aleganza, Aloe, Altamar, Amadores, Anfi, Anfi Mini, Anfi Tauro, Bahía Feliz, Esmeralda, Holycan, Hotel Gran Anfi, La Canaria, Las Camelias, Maritim, Monte Feliz, Nueva Suecia, Oasis, Pasito Blanco, Perdomo, Playa del Inglés, Protucasa, Puerto Azul, Puerto Rico, Riosol, Salobre, San Agustín II, Taidia, Turbo Club, Vista Bonita, Yumbo, SPAR Express y SPAR Natural.

Los elementos decorativos incluidos en el presente catálogo, no forman parte de esta oferta comercial, así como las imágenes que son meramente orientativas, prevaleciendo los descriptivos.

EN CUMPLIMIENTO DEL REAL DECRETO RD/293/2018 SOBRE REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE BOLSAS DE PLÁSTICO Informamos:
Las bolsas de plástico recicladas 50% - 70% incluyendo las de entrega a domicilio, tienen precio 0,15€.

Por motivos de espacio, es posible que algunos artículos de este folleto no estén disponibles en todos los supermercados adscritos a la promoción. consulte en su establecimiento más cercano.

Foresta

Cuidemos el medio ambiente. Cuando este folleto no le sea útil, no lo tire a la basura, colabore a su reciclado.



[spargrancanaria.es](https://www.spargrancanaria.es)



**Únete a
Mi SPAR
Club
y ahorra!**



spar-gc.app.link



Disponible en
Google play

Consíguelo en el
App Store